

令和7年11月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
4 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	あんかけ野菜ラーメン、厚揚げのそぼろあんかけ、バナナ	片栗粉、中華めん、上白糖	豚肩ロース、生揚げ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、バナナ	かつおだし、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃクッキー	薄力粉、無塩バター、上白糖	牛乳	西洋かぼちゃ	ベーキングパウダー
5 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のもみじ焼き、大根と豚肉の甘辛煮、すまし汁、みかん	うるち米、マヨネーズ、上白糖	しろさけ、みそ、豚肩ロース、絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、根深ねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、うんしゅうみかん	塩、本みりん、こいくちしょうゆ、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアクリームパン	食パン、片栗粉、上白糖、無塩バター	牛乳		ビュアココア
6 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ホットドック、フライドポテト、野菜スープ、バナナ	コッペパン、じゃがいも、なたね油、スイートコーン	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	トマトケチャップ、塩、かつおだし、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、肉みそおにぎり	上白糖、うるち米	牛乳、豚ひき肉、みそ	たまねぎ	料理酒、こいくちしょうゆ
7 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、シチュー、コールスロー、柿	うるち米、じゃがいも、ホワイトソース、スイートコーン、上白糖	鶏もも肉、牛乳、黄大豆、ロースハム	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ、キャベツ、甘がき	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、青のりポテトチップス	じゃがいも、なたね油	牛乳	バナナ、あおのり	塩
10 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、もやしの磯辺和え、柿	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖	鶏もも肉、黄大豆	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、あおのり、甘がき	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、アップルパイ	春巻きの皮、上白糖、薄力粉、なたね油	牛乳	りんご	
11 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ほうとう風うどん、鶏肉の甘辛煮、粉ふきいも、バナナ	ゆでうどん、上白糖、じゃがいも	みそ、鶏もも肉	西洋かぼちゃ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、しいたけ、あおのり、バナナ	かつおだし、こいくちしょうゆ、料理酒、塩
	午後おやつ	牛乳、マーブル蒸しパン	上白糖、なたね油	牛乳、卵		ベーキングパウダー、ビュアココア
12 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ぶりの竜田揚げ、ほうれん草のバターソテー、みそ汁、柿	うるち米、なたね油、スイートコーン、無塩バター	はまち、油揚げ、豚肩ロース、みそ	ほうれんそう、エリンギ、たまねぎ、だいこん、甘がき	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ペンネナポリタン	マカロニ・スパゲッティ、無塩バター	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン	トマトケチャップ、コンソメ
13 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、照りマヨチキン、キャベツのごま和え、すまし汁、バナナ	食パン、上白糖、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、バナナ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、焼き芋	さつまいも	牛乳		
14 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚もやし炒め、スパゲッティサラダ、みそ汁、柿	うるち米、上白糖、片栗粉、スイートコーン、マヨネーズ	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、乾燥わかめ、甘がき	こいくちしょうゆ、オイスターソース、料理酒、塩、サラダスパゲティ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		
17 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、キーマカレー、れんこんのきんぴら、バナナ	うるち米、じゃがいも、スイートコーン、カレールウ、なたね油、ごま油、ごま、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、黄大豆	たまねぎ、にんじん、れんこん茎、バナナ	中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、アメリカンドック	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳、魚肉ソーセージ、卵		トマトケチャップ
18 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	あんかけ野菜ラーメン、厚揚げのそぼろあんかけ、バナナ	片栗粉、中華めん、上白糖	豚肩ロース、生揚げ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、バナナ	かつおだし、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃクッキー	薄力粉、無塩バター、上白糖	牛乳	西洋かぼちゃ	ベーキングパウダー
19 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のもみじ焼き、大根と豚肉の甘辛煮、すまし汁、みかん	うるち米、マヨネーズ、上白糖	しろさけ、みそ、豚肩ロース、絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、根深ねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、うんしゅうみかん	塩、本みりん、こいくちしょうゆ、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアクリームパン	食パン、片栗粉、上白糖、無塩バター	牛乳		ビュアココア
20 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ホットドック、フライドポテト、野菜スープ、バナナ	コッペパン、じゃがいも、なたね油、スイートコーン	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	トマトケチャップ、塩、かつおだし、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、肉みそおにぎり	上白糖、うるち米	牛乳、豚ひき肉、みそ	たまねぎ	料理酒、こいくちしょうゆ
21 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、シチュー、コールスロー、柿	うるち米、じゃがいも、ホワイトソース、スイートコーン、上白糖	鶏もも肉、牛乳、黄大豆、ロースハム	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ、キャベツ、甘がき	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、青のりポテトチップス	じゃがいも、なたね油	牛乳	バナナ、あおのり	塩

25 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ほうとう風うどん、鶏肉の甘辛煮、粉ふきいも、バナナ	ゆでうどん、上白糖、じゃがいも	みそ、鶏もも肉	西洋かぼちゃ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、しいたけ、あおのり、バナナ	かつおだし、こいくちしょうゆ、料理酒、塩
	午後おやつ	牛乳、マーブル蒸しパン	上白糖、なたね油	牛乳、卵		ベーキングパウダー、ビュアココア
26 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ぶりの竜田揚げ、ほうれん草のバターソテー、みそ汁、柿	うるち米、なたね油、スイートコーン、無塩バター	はまち、油揚げ、豚肩ロース、みそ	ほうれんそう、エリンギ、たまねぎ、だいこん、甘がき	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ペンネナポリタン	マカロニ・スパゲッティ、無塩バター	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン	トマトケチャップ、コンソメ
27 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、照りマヨチキン、キャベツのごま和え、すまし汁、バナナ	食パン、上白糖、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、バナナ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、焼き芋	さつまいも	牛乳		
28 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚もやし炒め、スパゲッティサラダ、みそ汁、柿	うるち米、上白糖、片栗粉、スイートコーン、マヨネーズ	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、乾燥わかめ、甘がき	こいくちしょうゆ、オイスターソース、料理酒、塩、サラダスパゲティ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		

3歳以上児・平均エネルギー 494.4kcal/たんぱく質 20.3g/脂質 14.6g/塩分 1.3g

3歳未満児・平均エネルギー 435.6kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 12.2g/塩分 1.1g